Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



Las Recetas DE LA **TELE** DE KARLOS ARGUIÑANO

▸ Semana del **7 al 11 de abril** ◂

LUNES 7



MANITAS DE CERDO CON CREMA DE LENTEJAS

MARTES 8



CREMA DE CENTOLLA

MIÉRCOLES 9



SALCHICHAS CON ARROZ GRATINADO

JUEVES 10



MONTADITOS DE RAPE CON SALSA

VIERNES 11



PASTA NEGRA CON CHAMPIS Y GAMBAS

Manitas de cerdo con crema de lentejas

1 Hacer la crema de



PARA hacer la crema de lentejas, pela y pica la zanahoria, limpia y trocea un puerro y pica el pimiento verde y una cebolla. Pon las verduras en una cazuela y cubre con agua. Añade las lentejas, sazona y pon la tapa. Cocina durante 30

Cocinar las manitas 2



COLOCA las manitas en la olla rápida, añade los dientes de ajo pelados, la otra cebolla, el otro puerro entero y perejil. Cubre con agua y sazona. Coloca la tapa y cocina (al 2) durante 30 minutos a partir de que empiece a salir el vapor.

3 Quitar los huesos a



RETIRA las manitas de cerdo a una fuente y quítales los huesos grandes. Pásalas por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Sirve en un plato la crema de lentejas y coloca encima una manita

Enharinar las manitas 4



El consejo de **KARLOS**

✔ Con las lentejas, como en el resto de los potajes de legumbres, si no queremos que quede demasiado fuerte podemos cocer los elementos proteicos aparte, de esta forma toda la grasa que sueltan no ira a parar al potaje y



LUNES 7/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 manitas de cerdo
- 100 gr. de lentejas
- 2 puerros
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- harina y huevo batido (para rebozar)
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Crema de centolla

1 Trocear la carcasa



PON la centolla en una cazuela con agua hirviendo, tapa y cuece durante 5-6 min. Retírala a un plato. Cuela el caldo y resérvalo. Separa las patas de la cabeza de la centolla. Reserva las patas. Abre la cabeza, tira lo inservible, y trocea la

Cocinar la crema 2



PELA y lamina los dientes de ajo, las zanahorias, la cebolla y los puerros. Pocha las verduras en una cazuela con un chorro de aceite. Sazona. Trocea los tomates y añádelos. Agrega el estragón y el arroz y rehoga bien todo. Vierte el vermouth, introduce las

3 Sacar la carne



RETIRA las patas de la cazuela y resérvalas. Retira las carcasas, separa la carne y añádela a la cazuela. Tritura con la batidora eléctrica hasta conseguir una crema. Cuela la crema para que quede fina y deja hervir a fuego suave.

Freír los fideos 4



FRÍE los fideos (poco a poco) en una sartén con abundante aceite no muy caliente. Retira los fideos a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sirve la crema en un plato y coloca encima los fideos chinos. Acompaña con



MARTES 8/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 centolla
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 100 gr. de arroz
- 100 gr. de fideos chinos
- 1 copa de vermouth blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharadita de estragón
- perejil

El consejo de KARLOS

✔ A la hora de comprar las nécoras, es más importante que te fijes en su frescor y en la sensación de peso y carne prieta dentro de su caparazón que en el tamaño de la nécora.

Salchichas con arroz gratinado

1 Cocinar el arroz



PELA los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade el pimiento y la cebolleta picados. Sazona. Agrega el arroz y rehoga. Vierte el doble de agua que de arroz y cocina durante 15-18 minutos. Deja reposar.

2 Hacer caracolas



ENROSCA las salchichas (como caracolas) y ensarta un palo de brocheta (lateral) en cada salchicha para que no se abran. Unta las salchichas con una gotita de aceite y ásalas en la barbacoa eléctrica. Reserva.

3 Batir el huevo



CASCA los huevos en un cuenco, añade una pizca de sal y perejil picado. Mezcla bien y reserva.

4 Colocar los



RELLENA el fondo de una fuente apta para el horno con arroz (pueden ser 4 moldes cuadrados). Presiona con una cuchara. Vierte sobre el arroz el huevo batido. Corta el queso en bastones y colócalos encima del arroz. Gratina en el horno

El consejo de KARLOS

✔ Las salchichas debido a su composición son un producto muy perecedero, pero sobre todo, las frescas. Por ello, cuando compres en el mercado salchichas frescas debes conservarlas en el frigorífico hasta el momento de su



MIÉRCOLES 9/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 4 salchichas frescas
- 300 gr. de arroz
- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 3 huevos
- 150 gr. de queso
- agua
- sal
- aceite virgen extra Carbonell
- perejil picado

Montaditos de rape con salsa tártara

1 Hacer los montaditos



PARA hacer la mahonesa, casca un huevo en un cuenco, añade una pizca de sal, un buen chorro de aceite y un chorrito de vinagre. Bate con la batidora eléctrica y reserva.

2 Cocer los montaditos



PARA hacer los montaditos de rape, filetea los lomos de rape, aplástalos un poco (para que estén más finos) y sazónalos. Coloca un filete de rape, pon encima una loncha de pescado ahumado y cubre con otro filete de

3 Freír los montaditos



COLOCA el cocedero de vapor sobre una cazuela con agua hirviendo y sal y úntalo con una gotita de aceite. Mete dentro 4 montaditos y cocina durante 6 minutos.

En una sartén con un chorro de aceite pon un

4 Hacer la salsa tártara



EN un cazo con agua hirviendo, cuece un huevo. Pela, pícalo y reserva.

Para hacer la salsa tártara, vierte en un cuenco la mahonesa. Añade el huevo cocido. Pica finamente las alcaparras,

El consejo de KARLOS

✔ Los puerros pueden permanecer congelados hasta tres meses. A la hora de cocinarlos se recomienda no descongelarlos debido a que su textura empeora y pierden sabor.



Jueves 10/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 2 lomos de rape (16 lonchas)
- 8 lonchas de arenque o bacalao ahumado
- 8 tiras de puerro (largos)
- 1 diente de ajo
- harina y huevo batido (para rebozar)
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Para la salsa tártara:

- 2 huevos
- sal
- aceite virgen extra Carbonell
- vinagre
- 1 cebolleta
- ½ pimiento verde
- 1 cucharada de alcaparras
- 4 pepinillos
- 1 diente de ajo
- perejil picado

Pasta negra con champis y gambas

1 Hacer la masa de pasta



PON en un cuenco la harina, la tinta de calamar, una pizca de sal, los huevos y un chorrito de aceite. Amasa con las manos hasta conseguir una masa homogénea (es conveniente utilizar guantes de latex para que no se tiñan las manos con

Estirar la pasta 2



CORTA la masa en trozos (unos 8 trozos), redondéalos, pásalos por harina y estíralos un poco. Pásalos por la máquina para hacer pasta hasta que quede muy fina. Seguidamente pásala por el cortador de tallarines y deja secar la

3 Cocer la pasta



CUECE la pasta en agua hirviendo y sal durante 2-3 minutos. Escurre la pasta, refréscala con agua fría y reserva.

Saltear la guarnición 4



PELA y lamina los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade la guindilla. Limpia y trocea los champiñones en cuartos y agrégalos a la sartén. Sazona y cocina hasta que los champiñones estén hechos. Añade las gambas

El consejo de KARLOS

✔ **Para dar una nota de sabor a tus salsas, pon a remojar en agua una guindilla durante 30 minutos. Extrae la pulpa e incorpórala en el guiso, le dará un sabor diferente.**



VIERNES 11/4/08

INGREDIENTES

4 personas

- 300 gr. de harina
- 3 huevos
- tinta de calamar (3 bolsitas)
- 500 gr. de gambas
- 250 gr. de champiñones
- 3 dientes de ajo
- ¼ de guindilla picante
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

CHAMPIÑÓN DE EUROPA